

【キーワード】  
高齢者支援



東広島市(安芸津生涯学習センター・黒瀬生涯学習センター・寺西地域センター・川上地域センター)

# ドーンと健幸！ シニアのための 和太鼓教室

単に太鼓を叩いて技術を学ぶ教室ではなく、学習プログラムの目的と目標に対応した内容が考えられています。個人の記録ノートを作成し、各自が練習できるページや主催者からのコメント(アドバイス)の欄を設ける等して受講者のやる気を高める工夫や健康に関するクイズを行う等を行い、受講者からは、継続希望の声がたくさん聞かれました。

実施日：平成29年10月4日(水)・25日(水)・11月4日(土)  
参加者：9名

## つどう



## まなぶ

参加者の趣味や生きがいにつながることを期待して和太鼓を取り上げました。個人の記録ノートを作成し、家庭での取組や感想、当日の活動の様子に対して主催者がコメントを書くことで参加意欲を高めることができました。「皆さんに会うのを楽しみに今日も来ました。」と言われる方もおられました。

太鼓を叩く時の構え方を学ぶだけでなく、ストレッチを兼ねた体の使い方も学び、太鼓、運動、食に焦点を当てたクイズを行い、和太鼓を叩く楽しさを感じると共に、健康とのつながりについて学びました。講座の初めに、前回の振り返りや意見交流を行った後、活動に入り、そのことで受講者同士の交流が深まりました。

## むすぶ

「発表会」という共通の目標を立てることで意欲的に参加され、受講者同士の絆が深まりました。発表会では、来場者全員が太鼓にふれ、子供から高齢者まで楽しめる場となり、世代間交流の場ともなりました。受講者からは、講座の継続を求める声もありました。